



## Homme culturiste classique | Men's Classic Bodybuilding

Le Bodybuilding Classique masculin a été officiellement reconnu comme une nouvelle discipline sportive par le Conseil exécutif de l'IFBB et le Congrès de l'IFBB le 27 novembre 2005 (Shanghai, Chine).

Le culturiste Classique répond à la demande mondiale croissante de compétitions pour les hommes qui préfèrent, contrairement aux bodybuilders actuels, développer un physique moins hypertrophié, mais d'apparence plus athlétique et esthétique.

### CLASSES ET CATÉGORIES

Lorsqu'il y a 4 athlètes et moins dans une classe. Les athlètes de cette classe seront classés dans une classe inférieure ou supérieure selon le cas.

#### Homme culturiste classique

Classe A : Jusqu'à et incluant 171 cm

Classe B : Jusqu'à et incluant 180 cm

Classe C : Plus de 180 cm

#### Homme culturiste classique junior 16 à 23 ans inclus

Une seule classe

#### Homme culturiste classique maître 40 à 49 ans

Une seule classe

#### Homme culturiste classique maître 50 ans et plus

Une seule classe

#### Charte de poids I.F.B.B. Canada

I.	Jusqu'à et incluant 168 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 4 [kg]
II.	Jusqu'à et incluant 171 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 6 [kg]
III.	Jusqu'à et incluant 175cm Max Weight [kg] = (Height [cm] -100) + 8 [kg]
IV.	Jusqu'à et incluant 180 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] -100) + 11 [kg]
<b>V.</b>	<b>Plus de 180 cm</b>
a)	Plus de 180 cm et jusqu'à et incluant 190 Max Weight [kg] = (Height [cm] -100) + 13 [kg]
b)	Plus de 190 cm et Jusqu'à et incluant 198 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 15 [kg]
c)	Plus de 198 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 17 [kg]

## RÈGLEMENT

### Tenue générale

La tenue vestimentaire doit respecter les directives suivantes:

Les athlètes porteront des maillots unicolores et opaques, propres et décents. La couleur, le tissu, la texture et le style des maillots seront laissés à la discrétion de l'athlète. Les maillots couvriront un minimum de  $\frac{3}{4}$  du grand fessier. La partie avant doit être couverte et les côtés du maillot doit avoir au moins 1 cm de largeur. L'utilisation de rembourrage n'importe où dans le maillot est interdite.

- Accessoires

Sauf pour des alliances, les concurrents ne porteront pas de chaussures, de lunettes, de montres, de colliers, de boucles d'oreilles, de perruques, d'ornements distrayants ou d'aides artificielles au corps.

L'utilisation d'accessoires lors du préjugement ou de la finale est strictement interdite

- Bronzage

L'utilisation de crème bronzantes et les bronzages en spray qui s'essuie ou qui peuvent laisser une trainée ne sont pas autorisés. Si le bronzage s'essuie facilement ou laisse une trace sur un linge, l'athlète ne sera pas autorisée à entrer dans l'arrière scène ni sur la scène.

Seules, les méthodes de bronzage de compétition professionnelle (bronzage aérographe, bronzage en aérosol) peuvent être utilisés et appliqués par les professionnels et leur personnel qualifié.

Les poudres nacrées ou brillantes, les paillettes et la coloration dorée sont interdites.

- Huiles et Glaze

L'application excessive d'huile sur le corps est strictement interdite; cependant, les huiles corporelles et les hydratants peuvent être utilisés avec modération

- Les implants ou les injections de liquide visant à modifier la forme naturelle de toute partie ou muscle du corps sont strictement interdits et peuvent entraîner la disqualification du concurrent.

- Exclusion d'un athlète par un responsable, ou le représentant délégué, aura le droit de déterminer si la tenue de l'athlète répond à un niveau acceptable de goût et de décence. Si ces normes ne sont pas rencontrées, l'officiel a le droit de retirer le compétiteur de la scène et de lui faire changer de tenue.

- **Les concours APQ / CBBF ne permettent pas aux concurrents de passer au Culturiste, Figure, Fitness, Physique, Wellness Fitness ou Bikini au même événement.**

#### PRÉJUGEMENT:

- L'ensemble du line-up est amené sur scène, dans l'ordre numérique sur une ou deux lignes, si nécessaire.
- L'alignement est divisé en deux groupes de taille égale et est positionné sur scène de sorte qu'un groupe se trouve à gauche de la scène; l'autre groupe est à droite de la scène. La partie centrale de la scène est laissée ouverte pour fins de comparaison.
- Dans l'ordre numérique, et en groupes de pas plus de huit concurrents à la fois, chaque groupe est dirigé vers la zone centrale pour exécuter les poses obligatoires suivantes:
  - Double biceps de face
  - Déploiement dorsal de face
  - Profil cage (poitrine)
  - Double biceps arrière
  - Déploiement dorsal de dos
  - Triceps de côté
  - Abdominaux et cuisses
- À la fin des poses obligatoires, l'ensemble de la formation sera ramené en une seule ligne dans l'ordre numérique et invitée à quitter la scène.



#### FINALES:

##### Chorégraphie:

Les athlètes s'aligneront dans les coulisses dans l'ordre numérique. Chaque athlète doit faire une routine de pose de 60 secondes sur la musique de son choix. Ne sera pas toléré, une musique ou les paroles seront des blasphèmes, insultes raciales / sexuelles et verbiage inapproprié n'est PAS permis. Si votre musique contient l'une de ces choses, votre musique sera arrêtée et vous pourriez être disqualifié de la compétition.

Votre routine devrait inclure les éléments suivants:

- Poses et mouvements qui mettent en valeur vos meilleures caractéristiques
- Transitions douces entre les mouvements

- Bonne musicalité
- Prouesses physiques supplémentaires que vous pourriez avoir soit : souplesse, danse, gymnastique ...

Une fois la routine individuelle terminée, quittez la scène et reprendre votre rang. Les athlètes s'aligneront en coulisse dans l'ordre numérique.

Les athlètes sortiront sur scène dans une ligne guidée par le maréchal et aligner comme indiqué, en fonction du nombre de concurrents sur scène.

Les 5 meilleurs compétiteurs seront appelés au centre de la scène et pourront être appelés à faire un deuxième « pose-Down »

### **Critères d'évaluation du physique:**

Les juges vont d'abord évaluer l'apparence athlétique masculine globale du corps. Cette évaluation commencera par la tête et descendre partie par partie, en tenant compte de tout le physique.

L'évaluation, débute avec l'impression générale du corps, la tête incluant la chevelure et les traits du visage, le développement athlétique global de la musculature, l'équilibre, la symétrie du développement physique; la qualité et le teint de la peau et la capacité de l'athlète à se présenter en confiance sur scène.

Pendant les comparaisons des poses obligatoires, le juge doit d'abord évaluer le groupe musculaire primaire affiché. Ensuite examiner tout le corps, en commençant par la tête, et en regardant chaque partie du corps dans une séquence descendante, en commençant par des impressions générales, et en cherchant la masse musculaire, développement équilibré, densité et définition musculaires.

Aux poses de face, l'observation et l'évaluation commence au crâne, le cou, les épaules, la poitrine, les muscles du bras, l'avant du tronc pour les pectoraux, les pectoraux et deltoïdes, les abdominaux, la finesse de la taille, les cuisses, les jambes, les mollets et les pieds.

La même procédure pour les poses de dos, soit en regardant le trapèze supérieur et inférieur, téres majeur et sous-épineux, les dentelés, les dorsaux latéraux, les muscles fessiers, le quadriceps, l'ischio jambier, le mollet et les pieds.

Une évaluation détaillée des différents groupes musculaires devrait être faite au cours des comparaisons, moment où le juge doit comparer la forme, la densité et la définition du muscle tout en gardant à l'esprit l'aspect général et en évaluant la symétrie et le développement global équilibré.

Le physique doit être évalué au niveau de tonus musculaire global, réalisé grâce à des efforts athlétiques. Les groupes musculaires doivent avoir une apparence ronde et ferme avec une petite quantité de graisse corporelle.

L'évaluation doit également prendre en compte la qualité et le tonus de la peau qui devra être lisse et sain en apparence.

L'évaluation par le juge du physique de l'athlète doit inclure l'intégralité de la présentation de l'athlète, c'est-à-dire du moment où il marche sur scène jusqu'au moment où il quitte le couloir.

En tout temps, l'athlète doit présenter « un package complet », un physique musclé sain, en forme et athlétique